

Prof. Dr. Lucian Hartmut Schröder
Präsident der IGNK e.V. www.ignk.de

Die Unverfügbarkeit von Gesundheit:

Resonanz als Grundbegriff einer integralen Medizin

Wien, 26. März 2026

***Was ist Gesundheit?* (Ivan Illich 1975)**

- „Gesundheit gibt das Niveau an, auf dem ein Lebewesen autonom mit seiner Umwelt fertig wird. (...)“
- Wenn aber diese Autonomie und jegliche Aktivität immer mehr zu etwas wird, was von Institutionen abhängt, wenn also Gesundheit schließlich zur Anpassung des Individuums an Interessengruppen und Behörden wird, dann muss sie von einem gewissen Punkt an zwangsläufig absinken“.

Ivan Illich. In: Die Medizin macht uns krank. Die Zeit, 18.04.1975.

Online: <https://www.zeit.de/1975/17/die-medizin-macht-uns-krank/komplettansicht#print>.

„Gesundheitsförderung“ zielt auf einen Prozess, Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“

Gesundheit entsteht

- dass man sich um sich selbst und für andere sorgt,
- dass man in die Lage versetzt ist, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben
- sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die all ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen.

=> Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.

WHO: Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung 1986

https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf

Der Begriff Resonanz

- Durch die Arbeiten des Mediziners und Psychotherapeuten Joachim Bauer, des Psychiaters Daniel Siegel und des Soziologen Hartmut Rosa ist Resonanz in den letzten Jahren zu einem Schlüsselbegriff einer ***Weltbeziehungstheorie*** im Allgemeinen und einer **Theorie gelingender Kommunikation** im Besonderen geworden.
- **Weltbeziehung** ist ein Begriff der Resonanztheorie von Hartmut Rosa und meint die Beziehung zwischen einem Subjekt und der Welt.
- Gelingt diese Beziehung, kann die Welt *erschlossen* und *zum Sprechen gebracht* werden.



**„Wenn Beschleunigung das Problem ist, dann ist Resonanz
vielleicht die Lösung“**

(Hartmut Rosa)

*„Eine bessere Welt ist möglich, und sie lässt sich daran
erkennen, dass ihr zentraler Maßstab nicht mehr das
Beherrschen und Verfügen ist, sondern das Hören und das
Antworten.“*

(Hartmut Rosa 2016: 762)

Merkmale für Resonanz bzw. resonante Beziehungen

- Man wird von etwas *angerufen* oder *berührt* (Kennzeichen: Tränen, Schweigen, Innehalten etc.)
- Anders als ein bloßes Echo: Das Subjekt erfährt die Welt als mit eigener Stimme sprechend und reagiert selbst darauf
- Nicht *Aneignung* von Welt, sondern *Anverwandlung* von Welt: Das Subjekt verwandelt sich auch selbst und macht zugleich die Erfahrung, dass es etwas erreichen und eine Spur hinterlassen kann (vgl. Rosa 2016: 28)
- Das Erleben von *Selbstwirksamkeit* stärkt und vertieft den *Resonanzmodus*
- Resonante Beziehungen setzen *Transformationsprozesse* in Gang, auf beiden Seiten
- Resonanz ist *unverfügbar*, nicht steigerungsfähig und lässt sich nicht beschleunigen

Freundschaft als Resonanz

„Freundschaft ist, wo meine größte Freude darin besteht, zu sehen, wie Du aufleuchtest dadurch, dass ich da bin und Du merkst, dass ich aufleuchte dadurch, dass Du da bist...“

„Gemeinschaftlichkeit kann im Wiederfinden der Resonanz entstehen; wie bei den Obertönen eines Instruments, das ein anderes Instrument zum Klingen bringt, und dabei Töne hervorbringt, die es selbst nicht hätte hervorbringen können.“ (Tonband Immenhausen 25.05.92)

Heinrich Dauber: Ivan Illich als Lehrer und Freund. Online:

http://www.heinrichdauber.de/uploads/media/Ivan_Illich_als_Lehrer_und_Freund_-_praesent_in_leibhaftiger_Resonanz.pdf

Arthur Schopenhauer: Eine Parabel zur Resonanz

Die Stachelschweine

Eine Gesellschaft Stachelschweine drängte sich an einem kalten Wintertage recht nah zusammen, um sich durch die gegenseitige Wärme vor dem Erfrieren zu schützen. Jedoch bald empfanden sie die gegenseitigen Stacheln, welches sie dann wieder von einander entfernte. Wann nun das Bedürfnis der Erwärmung sie wieder näher zusammenbrachte, wiederholte sich jenes zweite Übel, so daß sie zwischen beiden Leiden hin und her geworfen wurden, bis sie eine mäßige Entfernung voneinander herausgefunden hatten, in der sie es am besten aushalten konnten.

So treibt das Bedürfnis der Gesellschaft, aus der Leere und Monotonie des eigenen Innern entsprungen, die Menschen zueinander; aber ihre vielen widerwärtigen Eigenschaften und unerträglichen Fehler stoßen sie wieder voneinander ab. Die mittlere Entfernung, die sie endlich herausfinden, und bei welcher ein Beisammensein bestehen kann, ist die Höflichkeit und feine Sitte. Dem, der sich nicht in dieser Entfernung hält, ruft man in England zu: keep your distance! – Vermöge derselben wird zwar das Bedürfnis gegenseitiger Erwärmung nur unvollkommen befriedigt, dafür aber der Stich der Stacheln nicht empfunden.

<https://www.projekt-gutenberg.org/schopenh/stachel/stachel.html>

Erste These: Die Unverfügbarkeit der Gesundheit

Schneefall als Reinform der Manifestation des Unverfügbaren

Hartmut Rosa

Unverfügbarkeit

Unablässig versucht der moderne Mensch, die Welt in Reichweite zu bringen: Dabei droht sie uns jedoch stumm und fremd zu werden: Lebendigkeit entsteht nur aus der Akzeptanz des Unverfügbaren.

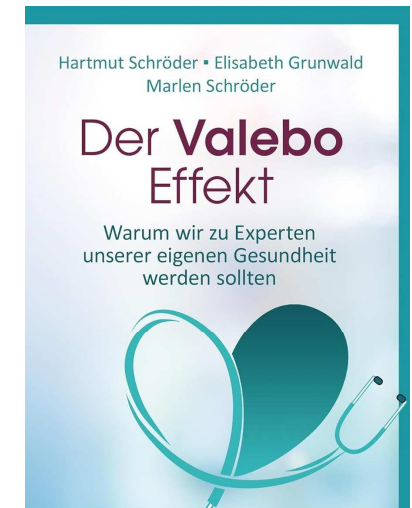
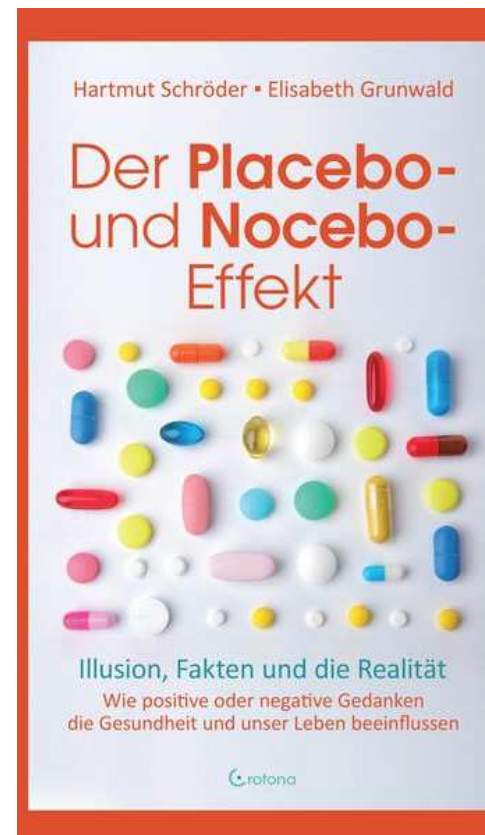
*Resonanz ist eine **Form der gelingenden Beziehung**, eine Weltbeziehung*

- zwischen Menschen und der natürlichen Mitwelt
- zwischen Menschen und der Sozialwelt
- im Selbstverhältnis eines jeden Menschen

=> damit ein Maßstab für Gesundheit und Wohlergehen

Nachhaltige Gesundheit entsteht durch Resonanz und Selbstwirksamkeit

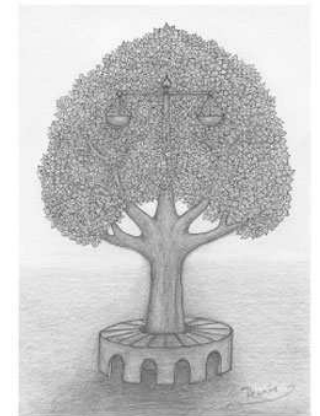
- Menschen brauchen Fürsorge und Resonanzerlebnisse: „Ich fühle, dass ich gefühlt werde“
- Menschen brauchen Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeitserfahrungen: „Ich fühle, dass ich nicht hilflos bin und selber etwas tun kann“



Marlen und Hartmut Schröder (Hrsg.)

Kulturheilkunde

Natürlich und kulturvoll leben

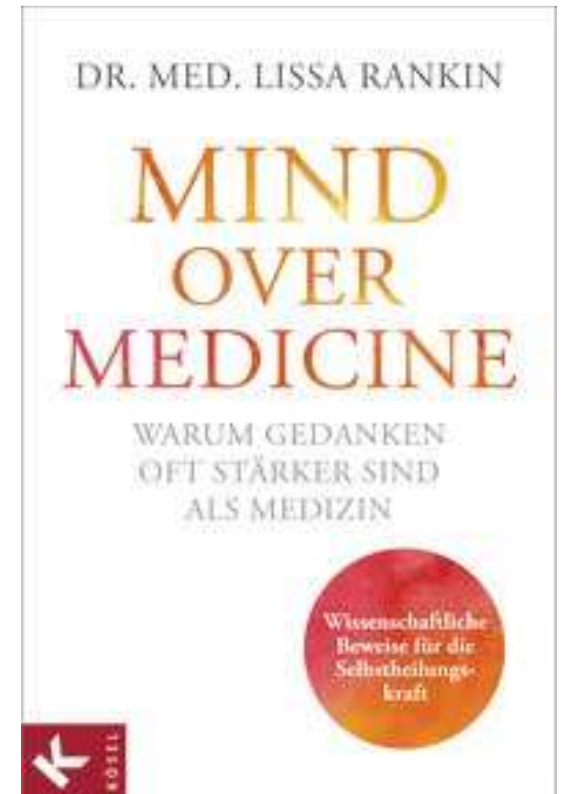


Gesundheit, Krankheit und Resonanz

- In Situationen von Krankheit, Schwäche und Verletzung ist die Möglichkeit für Resonanzerlebnisse einerseits eingeschränkt und gestört.
- Andererseits sind gerade in solchen Situationen Resonanzerlebnisse für das Entstehen eines Milieus, in dem Gesundung und Heilung gedeihen können, von besonderer Bedeutung.

Zweite These: Gesundheit, Krankheit und Heilung als natürlich-biologischer Prozess

- „Wenn wir zufrieden und glücklich, entspannt und stressfrei sind, ist der Körper zu einem erstaunlichen, ja wundersamen Akt der Selbstreparatur fähig.
- In diesem entspannten Zustand können DNA-Fehler behoben werden, Enzyme setzen Reparaturprozesse in Gang, Immunzellen vertilgen Entzündungserreger, freie Radikale werden unschädlich gemacht und Reparaturzellen können ihre lebensrettende Wirkung entfalten.
- **Der Körper ist bereit für ein Wunder. Wir müssen nur die optimalen Voraussetzungen dafür schaffen, damit er seine natürlichen Fähigkeiten auch zur Entfaltung bringen kann“.**



=> Resonanzerlebnisse: Bedingung für Selbstregulation

Stufe 1

Selbstregulation

Selbsteilung als natürlich-biologischer Prozess

Leben ist Biologie und Geist: eine Einheit von Natur und Kultur

- Natur: ***Biosphäre*** (die Schicht von pflanzlichem und tierischem Leben)
- Kultur: ***Noosphäre*** (der „geronnene Geist“, Artefakte)
- Geist: ***Semiosphäre*** (der „konstruierende Geist“, das „Reich der Zeichen“)

=> Menschen sind Natur- und Kulturwesen zugleich

=> Kultur ist die zweite Natur des Menschen

Dritte These: Gesundheit, Krankheit und Heilung als geistig-kultureller Prozess

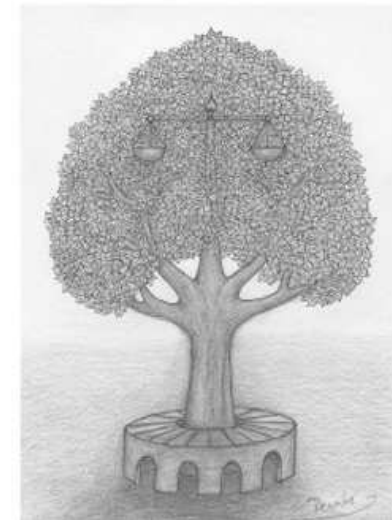
Die materielle und immaterielle Seite von Kultur

- Kultur als (äußerer) *Kontext*: das, was uns umgibt und prägt („geronnener“ Geist)
- Kultur als (innere) *Haltung*: *Mindsets* mit denen wir Reize aus dem Kontext wahrnehmen und interpretieren, Praktiken etc. („konstruierender“ Geist)
 - wie „man“ Dinge sieht und versteht: *kollektiv*
 - wie ich selber Dinge sehe und verstehe: *individuell*
 - wie „man“ etwas macht: *kollektiv*
 - wie ich etwas mache: *individuell*

Marlen und Hartmut Schröder (Hrsg.)

Kulturheilkunde

Natürlich und kulturvoll leben



Stufe 1

Selbstregulation

Selbstheilung als natürlich-biologischer Prozess

Stufe 2

Impulse für die Selbstregulation

Anregung der Selbstheilung als geistig-kultureller
Prozess

Doppelbedeutung von Kultur

cultura – colere – agri cultura

colere: pflegen, den Acker bestellen, verehren, anbeten

- Kultur als (äußerer) *Kontext*: das, was uns umgibt und prägt („*geronnener Geist*“)
- Kultur als (innere) *Haltung*: *Mindsets* mit denen wir Reize aus dem Kontext wahrnehmen und interpretieren („*konstruierender Geist*“)
 - wie „man“ Dinge sieht und versteht: *kollektiv*
 - wie ich selber Dinge sehe und verstehe: *individuell*

Geist als „immaterielle Dimension“ des Seins

Der Begriff „Geist“

- bezieht sich auf die mentalen und spirituellen Aspekte des Menschen
- umfasst das Denken, das Bewusstsein, aber auch ideelle und immaterielle Werte
- kann sich auf individuelle Fähigkeiten, wie Kreativität sowie auf kollektive Phänomene, wie den „Zeitgeist“ beziehen

=> In philosophischen Diskursen wird „Geist“ als etwas Immaterielles betrachtet, das dem Menschen innewohnt und ihn von der rein physischen Welt unterscheidet.

Was ist der „heilende Geist“?

„Heilen heißt Einfluss gewinnen auf die Kräfte, welche die Substanz formen.“

(Alfred Goldscheider)

- => Die Macht des Geistigen und Kulturellen**
- => Die Macht der Sprache und Information**
- => Kulturheilkunde**

Wie kommt der Geist (wieder) in die Medizin?

„Über die **Sprache** dringt der Geist in das Wesen der Dinge ein...“

Wilhelm von Humboldt, Nationalcharakter der Sprachen

Leben heißt

- Reize bzw. Informationen empfangen und darauf sinnvoll reagieren zu können
- Reize bzw. Informationen können von außen (aus der natürlichen Umwelt und der kulturellen Umgebung) sowie von innen (aus dem eigenen Organismus) kommen

Der menschliche Körper: Ein ultraschnelles Informationssystem

- „Die lebendige Ordnung **reproduziert sich unaufhörlich im Spannungsfeld zweier polarer Urprinzipien**“: Unordnung vs. Ordnung
- In jeder Sekunde reproduzieren ca. eine Trillion biochemischer Reaktionen periodisch das körperliche Dasein eines Menschen.
- Drei Voraussetzungen: **Materie** (Stoff), **Energie** (für die notwendigen Transport- und Produktionsprozesse) und **Information** zur Funktionssteuerung

Was ist „Information“? Ein Begriff an der Grenze von Natur- und Geisteswissenschaft

- Etymologie: Lat.: *forma* – "Gebilde, Gepräge, Gestalt", *in-formare* – "eine Gestalt geben, formen bilden"
- ***„Information ist Information, weder Materie noch Energie.“*** (Norbert Wiener, Begründer der Kybernetik)
- ein form- und sinngebendes Prinzip

Der immaterielle Aspekt von Information

- Die Bedeutung jeder Information wird im Gehirn eines Menschen subjektiv erlebt
- Information ist ebenso wenig vollständig auf objektive materielle Mechanismen reduzierbar wie der Mensch selbst
- Der immaterielle Aspekt der Information ist für die Kommunikation zwischen Patient und Therapeut wichtig

Das Unsichtbare: Information ist Reiz, Signal, Impuls und kann alles sein: sogar das Nichts

- "Wenn nichts passiert, passiert am meisten" (Adrineh Simonian)
- "Die Oper hat Momente, in denen Stille die schönste Musik ist." (Rolando Villazón Mauleón)
- „Musik beginnt nicht mit dem ersten Ton, sondern mit der Stille davor. Und sie endet nicht mit dem letzten Ton, sondern mit dem Klang der Stille danach.“ (Giora Feidmam)

Weglassen und Änderung von Informationen kann auch einen positiven Effekt haben...

Eine Geschichte über Thomas Edison

- Eines Tages kam der kleine Thomas Edison von der Schule nach Hause und gab seiner Mutter eine Mitteilung seiner Lehrerin. Er sagte ihr: „Die Lehrerin hat gesagt, dass ich nur dir diesen Brief geben darf.“ Die Augen seiner Mutter waren von Tränen erfüllt, als sie ihm diesen Brief laut vorlas: „Ihr Sohn ist ein Genie. Diese Schule kann ihn nicht entsprechend fördern, da wir nicht genug gute Lehrer haben. Bitte unterrichten sie ihn ab jetzt selbst.“
- Viele, viele Jahre später – seine Mutter war längst gestorben und Thomas einer der größten Erfinder seines Jahrhunderts – kramte er in alten Familiensachen. Plötzlich sah er in der Ecke einer Schreibtischschublade diese bewusste Mitteilung seiner ehemaligen Lehrerin und öffnete sie. In dem Brief stand: „Ihr Sohn ist geistig unterbemittelt und wir möchten ihn nicht mehr an unserer Schule unterrichten.“
- Edison weinte für Stunden und schrieb in sein Tagebuch: „Thomas Alva Edison war ein geistig unterbemittelttes Kind und wurde durch die heroische Tat seiner Mutter zu einem der größten Genies dieses Jahrhunderts.“

Placebos und Nocebos sind zugleich wirkungslos und wirkungsstark

- Sie sind wirkstofffrei und pharmakologisch unwirksam, aber real biophysiological wirksam.
- Sie sind inert.
- Inert ist eine Substanz oder Behandlung, die keine pharmakologisch aktive Wirkung hat – beispielsweise eine Zuckerpille, eine Kochsalzlösung oder eine Scheinakupunktur.
- Das Wort stammt vom Lateinischen iners = „untätig, unwirksam“ – sich an bestimmten chemischen Vorgängen nicht beteiligend: inerte Stoffe

Inert: Wirkung durch Information und Zeichen

- Inerte Substanzen bzw. Behandlungen wirken nicht durch chemische oder physische Eigenschaften, sondern aufgrund von ***Informations-, Zeichen- und Bedeutungswirkungen***
- „Placebos sind **inert**, entfalten aber trotzdem **messbare Wirkungen** – durch psychologische und neurobiologische Mechanismen.“

=> Ein Placebo ist **inert**, aber **nicht wirkungslos**, es löst **reale Veränderungen im Organismus** aus

Placebo und Nocebo als Bedeutung(sgebung)

Placebo und auch Nocebo sind Effekte,

- „die aufgrund der ***Bedeutung*** zustande kommen, die eine Intervention für eine Person hat“.

Walach H und Sadaghiani C Placebo und Placeboeffekte – Eine Bestandsaufnahme. In: Psychother Psych Med 2002, 52, 332-342.



„Im Körper wirkt,
wovon der Geist
überzeugt ist.“

(Lissa Rankin)

Ellen Langer: Kontext und Achtsamkeit

- **Traditioneller Placebo:** den Geist täuschen

vs.

- **wirksamer Placebo:** den Geist heranziehen

Von einem ungesunden Kontext zu einem gesunden Kontext durch Achtsamkeit



Ellen Langer: Mindfulness: Das Prinzip Achtsamkeit. Die Anti-Burnout-Strategie. München 2015


Die Macht des Kontexts




DIGITAL ACCESS TO
SCHOLARSHIP AT HARVARD
DASH.HARVARD.EDU

Mind-set Matters: Exercise and the Placebo Effect



Öffnen
 (128.1Kb)

Autor
Crum, Alia J.
Langer, Ellen 

Published Version
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01867.x>

Priming von Kontexten:

Ein Experiment mit Zimmermädchen

- **Priming** bzw. **Bahnung**: die Beeinflussung der Verarbeitung (Kognition) eines Reizes.
- Ein vorangegangener Reiz aktiviert implizite Gedächtnisinhalte
- Die Verknüpfung des Reizes mit speziellen Assoziationen im Gedächtnis aufgrund von Vorerfahrungen geschieht weitgehend unbewusst.

=> Kontexte existieren nicht an sich, sondern sie werden konstruiert...

Sich nicht durch Kontexte schaffen lassen – Kontexte selber schaffen!

- Durch Unachtsamkeit bzw. ***Gedankenlosigkeit*** (*mindlessness*) lassen wir uns durch (vermeintlich objektive) Kontexte beherrschen, die uns Schaden zufügen...
- Durch ***Achtsamkeit*** und ***Mindsets*** können wir die Kontexte so beeinflussen, dass sie positiv auf uns wirken...
 - Priming
 - Framing

=> Pathogene Narrative dekonstruieren – salutogene Narrative konstruieren!

Martin Andree

Habilitationsschrift in Medienwissenschaften an der Universität zu Köln

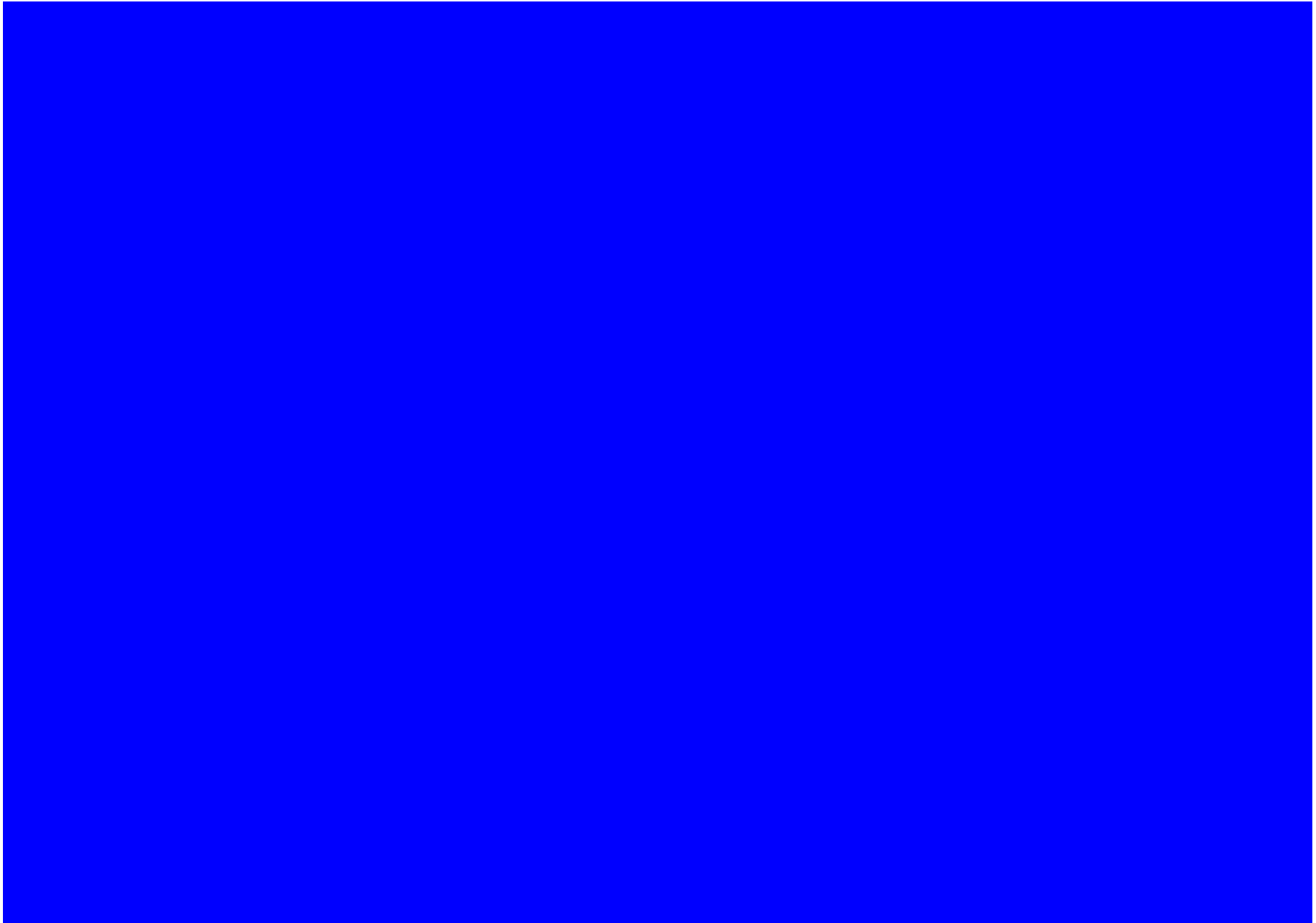


„Denn Magier, Gurus und Zauberer ahnten seit Jahrtausenden, dass man die Welt da draußen durch *wirkende Zeichen, spirituelle Energien* oder *höheres Bewusstsein* ganz real beeinflussen kann. Es wäre also die Kraft des Placebo-Effekts, durch den sich die Wirklichkeit leicht zu unseren Gunsten manipulierten ließe.“

Der konstruierende Geist hat Einfluss auf unsere Wahrnehmung und Bedeutungsgebung

- beeinflusst das, *was wir wahrnehmen* und *wie wir es interpretieren* (als bedrohlich, bewältigbar etc.) sowie sprachlich ausdrücken
- bestimmt, welche *Bedeutung* wir etwas geben, es erklären und begründen können, welche Auswirkungen es auf uns körperlich und psychisch hat
- beeinflusst unsere *Einstellung* (Mindsets) zu Krankheit und Leid und unseren Umgang bzw. Bewältigungsstrategien

=> Der konstruierende Geist gibt uns eine innere Haltung und Bewältigungsstrategien



Stufe 1

Selbstregulation

Selbstheilung als natürlich-biologischer Prozess

Stufe 2

Impulse für die Selbstregulation

Anregung der Selbstheilung als geistig-kultureller
Prozess

Das innere Refugium

Selbstkultivierung
Muße, Achtsamkeit,
Imagination

Stufe 1

Selbstregulation

Selbstheilung als natürlich-biologischer Prozess

Stufe 2

Impulse für die Selbstregulation

Anregung der Selbstheilung als geistig-kultureller
Prozess

Das innere Refugium

Selbstkultivierung

Muße, Achtsamkeit, Imagination

Das soziale Refugium

Cura

Pflege, Sorge, Unterstützung

Stufe 1

Selbstregulation

Selbstheilung als natürlich-biologischer Prozess

Stufe 2

Impulse für die Selbstregulation

Anregung der Selbstheilung als geistig-kultureller
Prozess

Das soziale Refugium

Cura

Pflege, Sorge, Unterstützung

Das innere Refugium

Selbstkultivierung

Muße, Achtsamkeit, Imagination

Das transpersonale

Refugium

Spiritualität

Vertrauen, Verbindung

Optimismus und kardio- vaskuläre Erkrankungen

- Optimistische Menschen haben ein um mehr als ein Drittel reduziertes Risiko einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleben
- Menschen, welche sich selber als Optimisten bezeichneten, erlitten bis zu 35 Prozent seltener einen Schlaganfall
- Zusätzlich war bei ihnen die Wahrscheinlichkeit, einen frühzeitigen Tod zu erleiden, um 14 Prozent geringer, verglichen mit nicht optimistisch denkenden Menschen.



Association of Optimism With Cardiovascular Events and All-Cause Mortality A Systematic Review and Meta-analysis

Alan Rozanski, MD; Chirag Bavishi, MD, MPH; Laura D. Kubzansky, PhD; Randy Cohen, MD

Abstract

IMPORTANCE Optimism and pessimism can be easily measured and are potentially modifiable mindsets that may be associated with cardiovascular risk and all-cause mortality.

OBJECTIVE To conduct a meta-analysis and systematic review of the association between optimism and risk for future cardiovascular events and all-cause mortality.

DATA SOURCES AND STUDY SELECTION PubMed, Scopus, and PsycINFO electronic databases were systematically searched from inception through July 2, 2019, to identify all cohort studies investigating the association between optimism and pessimism and cardiovascular events and/or all-cause mortality by using the following Medical Subject Heading terms: *optimism, optimistic explanatory style, pessimism, outcomes, endpoint, mortality, death, cardiovascular events, stroke, coronary artery disease, coronary heart disease, ischemic heart disease, and cardiovascular disease.*

DATA EXTRACTION AND SYNTHESIS Data were screened and extracted independently by 2 investigators (A.R. and C.B.). Adjusted effect estimates were used, and pooled analysis was performed using the Hartung-Knapp-Sidik-Jonkman random-effects model. Sensitivity and subgroup analyses were performed to assess the robustness of the findings. The Meta-analysis of Observational Studies in Epidemiology (MOOSE) reporting guideline was followed.

MAIN OUTCOMES AND MEASURES Cardiovascular events included a composite of fatal cardiovascular mortality, nonfatal myocardial infarction, stroke, and/or new-onset angina. All-cause mortality was assessed as a separate outcome.

RESULTS The search yielded 15 studies comprising 229 391 participants of which 10 studies reported data on cardiovascular events and 9 studies reported data on all-cause mortality. The mean follow-up period was 13.8 years (range, 2-40 years). On pooled analysis, optimism was significantly associated with a decreased risk of cardiovascular events (relative risk, 0.65; 95% CI, 0.51-0.78; $P < .001$), with high heterogeneity in the analysis ($I^2 = 87.4\%$). Similarly, optimism was significantly associated with a lower risk of all-cause mortality (relative risk, 0.86; 95% CI, 0.80-0.92; $P < .001$), with moderate heterogeneity ($I^2 = 73.2\%$). Subgroup analyses by methods for assessment, follow-up duration, sex, and adjustment for depression and other potential confounders yielded similar results.

CONCLUSIONS AND RELEVANCE The findings suggest that optimism is associated with a lower risk of cardiovascular events and all-cause mortality. Future studies should seek to better define the biobehavioral mechanisms underlying this association and evaluate the potential benefit of interventions designed to promote optimism or reduce pessimism.

JAMA Network Open. 2019;2(9):e1912200. doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.12200

Open Access. This is an open access article distributed under the terms of the CC-BY License.

JAMA Network Open. 2019;2(9):e1912200. doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.12200

Key Points

Question Is a mindset of optimism associated with a lower risk of cardiovascular events and all-cause mortality?

Findings In this meta-analysis of 15 studies including 229 391 individuals, optimism was associated with a lower risk of cardiovascular events and pessimism was associated with a higher risk of cardiovascular events; the pooled association was similar to that of other well-established cardiac risk factors.

Meaning The findings suggest that a mindset of optimism is associated with lower cardiovascular risk and that promotion of optimism and reduction in pessimism may be important for preventive health.

+ Invited Commentary

+ Supplemental content

Author affiliations and article information are listed at the end of this article.



Original Investigation | Public Health

Association Between Life Purpose and Mortality Among US Adults Older Than 50 Years

Aliya Alimujiang, MPH; Ashley Wiensch, MPH; Jonathan Boss, MS; Nancy L. Fleischer, PhD, MPH; Alison M. Mondul, PhD, MPH; Karen McLean, MD, PhD; Bhramar Mukherjee, PhD; Celeste Leigh Pearce, PhD, MPH

Abstract

IMPORTANCE A growing body of literature suggests that having a strong sense of purpose in life leads to improvements in both physical and mental health and enhances overall quality of life. There are interventions available to influence life purpose; thus, understanding the association of life purpose with mortality is critical.

OBJECTIVE To evaluate whether an association exists between life purpose and all-cause or cause-specific mortality among older adults in the United States.

DESIGN, SETTING, AND PARTICIPANTS The Health and Retirement Study (HRS) is a national cohort study of US adults older than 50 years. Adults between the ages of 51 to 61 were enrolled in the HRS, and their spouses or partners were enrolled regardless of age. Initially, individuals born between 1931 and 1941 were enrolled starting in 1992, but subsequent cohort enrichment was carried out. The present prospective cohort study sample was drawn from 8419 HRS participants who were older than 50 years and who had filled out a psychological questionnaire during the HRS 2006 interview period. Of these, 1142 nonresponders with incomplete life purpose data, 163 respondents with missing sample weights, 81 participants lost to follow-up, 1 participant with an incorrect survival time, and 47 participants with missing information on covariates were excluded. The final sample for analysis was 6985 individuals. Data analyses were conducted between June 5, 2018, and April 22, 2019.

EXPOSURES Purpose in life was assessed for the 2006 interview period with a 7-item questionnaire from the modified Ryff and Keyes Scales of Psychological Well-being evaluation using a Likert scale ranging from 1 to 6, with higher scores indicating greater purpose in life; for all-cause and cause-specific mortality analyses, 5 categories of life purpose scores were used (1.00-2.99, 3.00-3.99, 4.00-4.99, 5.00-5.99, and 6.00).

MAIN OUTCOMES AND MEASURES All-cause and cause-specific mortality were assessed between 2006 and 2010. Weighted Cox proportional hazards models were used to evaluate life purpose and mortality.

RESULTS Of 6985 individuals included in the analysis, 4016 (57.5%) were women, the mean (SD) age of all participants was 68.6 (9.8) years, and the mean (SD) survival time for decedents was 31.21 (15.42) months (range, 1.00-71.00 months). Life purpose was significantly associated with all-cause mortality in the HRS (hazard ratio, 2.43; 95% CI, 1.57-3.75, comparing those in the lowest life purpose category with those in the highest life purpose category). Some significant cause-specific mortality associations with life purpose were also observed (heart, circulatory, and blood conditions: hazard ratio, 2.66; 95% CI, 1.62-4.38).

Key Points

Question Does an association exist between life purpose and all-cause or cause-specific mortality among people older than 50 years participating in the US Health and Retirement Study?

Findings This cohort study of 6985 adults showed that life purpose was significantly associated with all-cause mortality.

Meaning Life purpose is a modifiable risk factor and as such the role of interventions to improve life purpose should be evaluated for health outcomes, including mortality.

+ Supplemental content

Author affiliations and article information are listed at the end of this article.

Lebenssinn und Sterberisiko

- Wer seinem Leben einen Sinn gibt, lebt länger
- Konkrete, selbstbestimmte Ziele zu verfolgen, wirkt sich positiv auf die psychische und körperliche Gesundheit aus
- Die einen fürchten sich vor dem Alter, die anderen sehen darin auch die positiven Aspekte. Ein solcher Optimismus bietet offenbar einen gewissen Schutz vor Demenz
- Sogar die genetisch vorbelasteten Teilnehmer ihrer Studie hatten, wenn sie eine positive Einstellung zu ihrem Alter zeigten, ein nur etwa halb so großes Demenzrisiko wie die Pessimisten mit derselben Vorbelastung.
- Positive Haltung zur bevorstehenden letzten Lebensphase könnte den Stressspiegel senken und so kognitiven Beeinträchtigungen entgegenwirken.

Hundebesitzer haben eine höhere Lebenserwartung

Hunde machen nicht nur glücklich, sondern auch gesund.

- Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und vorzeitigen Tod ist bei Hundebesitzern niedriger als bei Menschen ohne Hund.
- Singles: Wenn sie aber einen Hund besitzen, so das Ergebnis der Studie, haben Singles ein um 33 Prozent reduziertes Todesrisiko und ein um elf Prozent reduziertes Risiko, einen Herzinfarkt oder eine andere Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erleiden.

Quelle: <https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/studien-hundebesitzer-haben-hoehere-lebenserwartung-13364>

Selbstwertgefühl und Gesundheit

- Wie man sich selbst einschätzt und wie man sich selbst achtet, stärkt nicht nur das eigene Ich. Ein hohes **Selbstwertgefühl hat auch direkt etwas mit der körperlichen Gesundheit zu tun**. Studien zeigen, dass Menschen, die selbst viel von sich halten, offensichtlich zusätzlich gesundheitliche Vorteile erlangen können.

WANC 18.10.10, Quelle: Journal of Research in Personality; Journal of Personality and Social Psychology 2008, 3: 41228; University of Waterloo

<http://www.medizinauskunft.de>

Herz und Selbstwertgefühl

- **Ein hohes Selbstwertgefühl schützt Herz und Immunsystem.** Studien besagen, dass sich die **Lebenserwartung Herzkranker** unter anderem anhand der Ausprägung ihres Selbstwertgefühls vorhersagen lässt

WANC 18.10.10, Quelle: Journal of Research in Personality; Journal of Personality and Social Psychology 2008, 3: 41228; University of Waterloo

<http://www.medizinauskunft.de>

Sinn als Grundlage

- „If a man hasn't discovered something he will die for, he isn't fit to live“ (Martin Luther King, Jr.: Speech in Detroit, Juni 23, 1963)
- „Es gibt keine Lebenssituation, die wirklich sinnlos wäre.“ (Viktor E. Frankl)
- „Menschen können nicht dauerhaft ihren Frieden mit dem Tod machen (...) ohne irgendeine Form von Transzendenz. Ein Gefühl von Sinn, der über unser kurzes Leben hinausgeht.“ (Gesa Gottschalk: Leben Lernen. GEO, 14.03.2018. Abrufbar bei blendle)

Vierte These: Gesundheit, Krankheit und Heilung als artifiziell-technischer Prozess

Die Logik der Machbarkeit

Die **Technisierung** der Medizin beansprucht alles besser zu machen als die Natur – mit der Folge, dass Technik zum **Selbstzweck** wird und kranke **Menschen zu bloßen Objekten** werden.

Zum Wesen der Heilkunst gehört aber, dass ihr Herstellen ein Wiederherstellen ist (ein **Wiederherstellen des natürlichen Gleichgewichtes** des Lebens).

Christoph Quarch: Gesund ist, wenn die Seele stimmt. Heilung als die Kunst, den Leib in gute Stimmung zu versetzen

Stufe 1

Selbstregulation

Selbstheilung als natürlich-biologischer Prozess

Stufe 2

Impulse für die Selbstregulation

Anregung der Selbstheilung als geistig-kultureller
Prozess

**Das transpersonale
Refugium**

Spiritualität

Vertrauen, Verbindung

Das soziale Refugium

Cura

Pflege, Sorge, Unterstützung

Das innere Refugium

Selbstkultivierung

Muße, Achtsamkeit, Imagination

Stufe 3

Heilung durch Artefakte & Technik

Anregung der Selbstheilung als artifiziell-technischer
Prozess

Stufe 1

Selbstregulation

Selbstheilung als natürlich-biologischer Prozess

Stufe 2

Impulse für die Selbstregulation

Anregung der Selbstheilung als geistig-kultureller
Prozess

**Das transpersonale
Refugium**

Spiritualität

Vertrauen, Verbindung

Das soziale Refugium

Cura

Pflege, Sorge, Unterstützung

Das innere Refugium

Selbstkultivierung

Muße, Achtsamkeit, Imagination

Stufe 3

Heilung durch Artefakte & Technik

Anregung der Selbstheilung als artifiziell-technischer Prozess

Das zivile

Gesundheitswesen

Heilreize, Begleitung, Zuwarten

Stufe 1

Selbstregulation

Selbstheilung als natürlich-biologischer Prozess

Stufe 2

Impulse für die Selbstregulation

Anregung der Selbstheilung als geistig-kultureller
Prozess

**Das transpersonale
Refugium**

Spiritualität

Vertrauen, Verbindung

Das soziale Refugium

Cura

Pflege, Sorge, Unterstützung

Das innere Refugium

Selbstkultivierung

Muße, Achtsamkeit, Imagination

Stufe 3

Heilung durch Artefakte & Technik

Anregung der Selbstheilung als artifiziell-technischer Prozess

Das zivile Gesundheitswesen

Heilreize, Begleitung, Zuwarten

Die kommerzielle

Gesundheitswirtschaft

Reparatur, Ersatz, Optimierung

Therapie erfordert ein In-Beziehung-Treten und ein Sich-Einschwingen sowie Empathie.

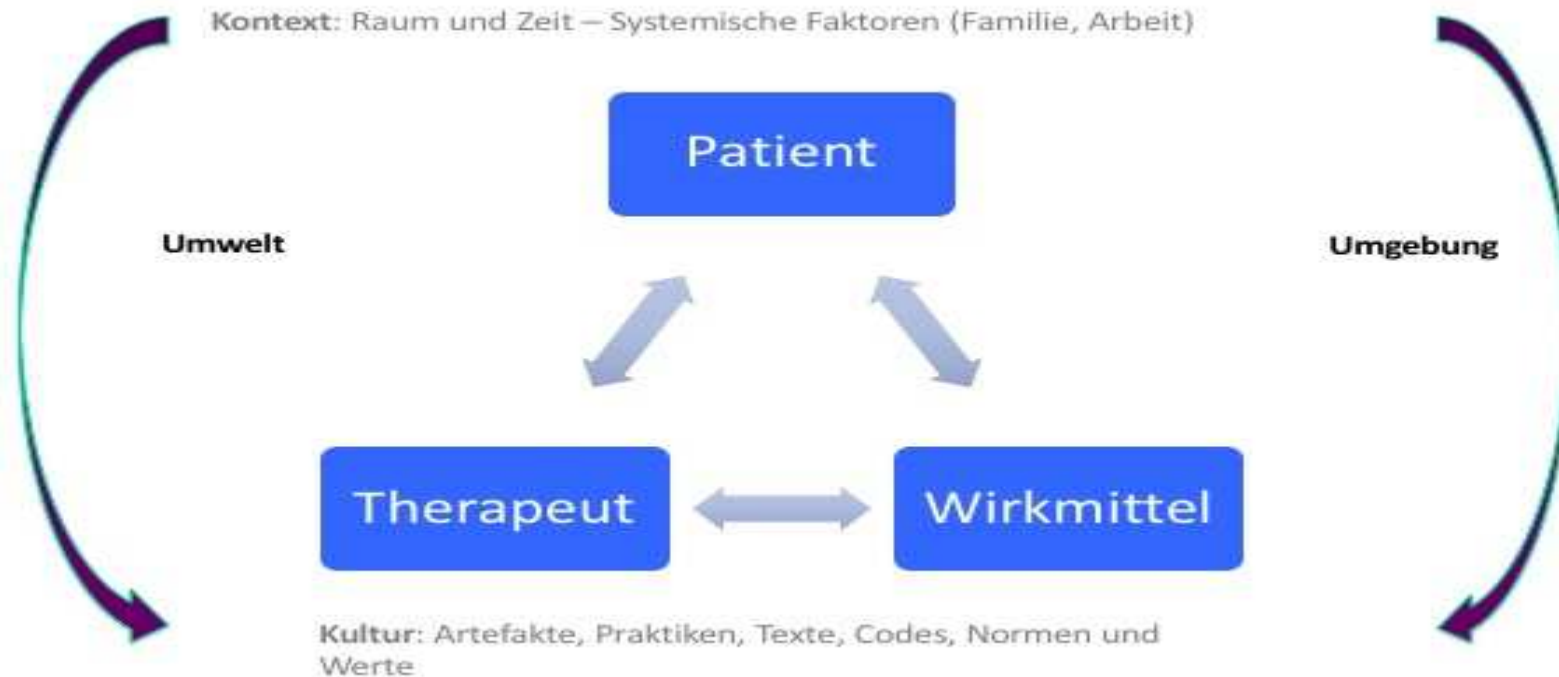
- Aufgabe von Therapie ist es, „**einem anderen Menschen wachsen zu helfen**“, ihn bei der Bewältigung von Herausforderungen zu unterstützen und ihn so weit wie möglich in die Selbstwirksamkeit zu bringen.
- Im Prozess, andere Menschen beim Wachsen und bei ihrer Entwicklung zu helfen, sind drei Faktoren wichtig: **Präsenz, Einfühlung und Resonanz.**



Das Resonanzdreieck

- Wenn der Therapeut sich uneingeschränkt auf den Patienten einlässt sowie auf seine emotionalen und psychischen Bedürfnisse eingeht und reagiert, entsteht eine emotionale und kognitive Verbindung, die für den Aufbau einer **vertrauensvollen und heilsamen Beziehung** unerlässlich ist.
- Eine gelungene therapeutische Situation kann man als ein **Resonanzdreieck** beschreiben, in dem alles miteinander resoniert.
- Therapeut und Patient erreichen sich wechselseitig und motivieren sich.
- Beide resonieren mit dem Heilmittel bzw. dem vereinbarten Weg der Heilung.
- Eine **Anverwandlung** ist möglich, so dass das Resonanzdreieck nicht auf der Grundlage erlernbarer Techniken entsteht, sondern ein Phänomen beschreibt, das nur schwer zu erklären ist und nicht selten als etwas Magisches erscheint.

Das Resonanzdreieck – Die Passung zwischen Patient, Therapeut und Wirkmittel



Das Resonanzphänomen in der Therapie

- Ein ganz besonderer Moment, in dem der Patient das Gefühl hat, wirklich wahrgenommen zu werden und Vertrauen zum Arzt entwickelt.
- Ein solcher Moment entsteht, wenn der Arzt empathisch zuhört und seine Aufmerksamkeit vollkommen auf den Patienten richtet, sodass ein „wichtiger Aspekt, ein Konflikt oder ein Problem in der Geschichte des Patienten an- und ausgesprochen“ wird.
- Der Arzt verspürt „in diesem Moment ein eigenartiges, intensives vakuumartiges Gefühl in der Gegend des Solarplexus (...), welches schwierig in Worte zu fassen ist“. Gleichzeitig merkt er, dass „der Patient die Intensität und Wichtigkeit dieses Phänomens ebenfalls wahrnimmt, und er insbesondere auch realisiert, dass ich es spüre“.

Thurneysen, A (1998). Das Resonanzphänomen. In: Forschende Komplementärmedizin 5 (suppl 1), S. 15-17.

Resonanz als kairotischer Moment und Therapeutikum?

- Das Resonanzphänomen hat bisweilen eine *katalytische Wirkung*, die „sogar zum Verzicht auf das Mittel durch den Patienten führen“ kann. (Thurneysen, A 1998. Das Resonanzphänomen. In: Forschende Komplementärmedizin 5 suppl 1, S. 15-17)
- Dies beschränkt sich wahrscheinlich nicht nur auf die Homöopathie und geht über einen bloßen Placebo-Effekt hinaus – wie die Placebo-Forschung zeigt (Schröder H, Grunwald E (2022). Der Placebo- und Nocebo-Effekt. Illusion, Fakten und die Realität. Wie positive oder negative Gedanken die Gesundheit und unser Leben beeinflussen. Amerang: Crotona).

„Das Leben ist kurz, die Wissenschaft ist groß, aber Kairos ist scharf.“ (Hippokrates)



Il Tempo Opportuno, Fresko von [Francesco Salviati](#) (1543–1545)



Kairos auf einem Fresko von [Francesco Salviati](#) im Audienzsaal des [Palazzo Sacchetti](#) in Rom, 1552/54

Therapie als Refugium und kairotischer Moment: Vom Chronos zum Kairos

*Und plötzlich weißt du:
Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen
und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.*

Meister Eckhart

Resonanzfördernde Gespräche

- Für das Entstehen des Resonanzphänomens ist eine ganz bestimmte Art von Gespräch Voraussetzung, das als „dynamisch-spontan“ beschrieben werden und ohne eine systematische Interviewtechnik auskommen kann.
- Im Ergebnis spiegelt das Resonanzphänomen „das zentrale Problem des Patienten wider und zeigt dem Arzt, welche Art von Behandlung oder welches Mittel passend sein könnte“. Behandlung bzw. Mittel sind dabei aber „einmalig, individuell und nicht reproduzierbar“.

Bauer J et al. (2010). Intuitives Verstehen zwischen Arzt und Patient. Das System der Spiegelneurone als seine neurobiologische Grundlage. In: Deter, Hans-Christian (Hg.): Die Arzt-Patienten-Beziehung in der modernen Medizin: Die Kunst der Beziehungsgestaltung in der ärztlichen Heilkunde. Göttingen. S. 35-43.

Im Raum des Zwischenmenschlichen kann das Entscheidende zur Sprache kommen

- „Auf die Authentizität des Zwischenmenschlichen kommt es an; wo es sie nicht gibt, kann auch das Menschliche nicht authentisch sein“ (Buber M 1986/2017. Das dialogische Prinzip. 14. Auflage, München: Random House. S. 276)
- Authentizität und die Annahme des Gegenübers in seiner individuellen Eigenart – das sind Qualitäten des echten Gesprächs, das darin, dass es diese Qualitäten freisetzt und so zu einem heilenden Gespräch werden kann: eines das das Gegenüber aus der Verstrickung in seine Konzepte, Ideen und Glaubenssätze befreit und es in „Selbstvergessenheit“ geraten lässt – ein Zustand, der für Heilung wichtig ist. (Gadamer H. G. (1993/2010). Über die Verborgenheit der Gesundheit. Aufsätze und Vorträge. Frankfurt/M: Suhrkamp. S. 126)

Vom Machen zum Empfangen... ***Empfänglich sein – in Resonanz gehen***

„Die wesentlichen Dinge
Kannst du nicht machen,
sondern nur empfangen.

Aber du kannst dich
empfänglich machen.“



Martin Schleske, Geigenbauer: Herztöne

Ein ganzheitlicher Zugang zum Thema Longevity

- Kulturwissenschaften (spezielle Denk- und Herangehensweise, eigene Begriffe)
- Geisteswissenschaftliche sowie künstlerische Methoden der Erkenntnisgewinnung
- Perspektivenerweiterung: kein Entweder-oder, sondern ein kluges Sowohl-Als-Auch
- Handlungsorientierung ohne Wahrheitsanspruch: Relativierung von Definitionen (Problematik von Inhalt und Ausdruck) am Beispiel einer Geschichte

Bücher (die mich geprägt haben)

- **Ernst Maria Johann Karl Freiherr von Feuchtersleben (1806-1849)**
Wiener Arzt, Lyriker, Essayist
- Ein Klassiker für jeden Arzt bis zur Jahrhundertwende (19./20. Jahrhundert)



***„Das ganze Geheimnis, sein Leben zu verlängern,
besteht darin: es nicht zu verkürzen.“***

„Dreierlei muß bei der Tätigkeit berücksichtigt werden, wenn sie wahren Segen bringen soll:

1. Sie muß ihr Maß bewahren; ohne Rast, aber ohne Hast.
2. Sie muß in der rechten Stunde den rechten Gegenstand mit Liebe ergreifen.
3. Sie muss abwechseln – mit Ruhe und mit den Gegenständen. Die Natur des Geistes ist so geartet, daß uns der Wechsel meist mehr Erholung schafft, als die Ruhe.“

(Ernst von Feuchtersleben)

Diätetik der Seele: Selbsterkenntnis

„Man sei bestrebt, die Kraft des Gedankens in sich zu entwickeln; man gebe auch dem Verstand eine Richtung auf das Ich; was beim Willen Selbstbeherrschung war, wird hier **Selbsterkenntnis...**“

(Ernst von Feuchtersleben)

Leben und Körper

Das Leben ist kein Besitz, sondern „eine Leihgabe von ungewisser Beständigkeit“ und mit „unbestimmter Kündigungsfrist“

Hermann Hesse

Diätetik der Seele: Selbsttätigkeit

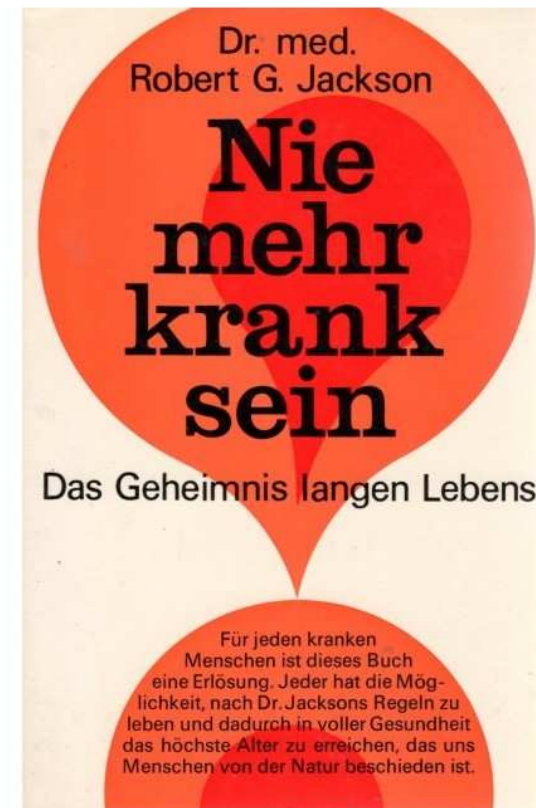
„**Selbsttätigkeit** ist Bedingung der **Selbterhaltung**;
Entwicklung des Geistigen im Menschen Bedingung der
Selbstständigkeit; je größer die Macht des Gedankens in
einem Menschen, desto größer seine Spontaneität, je größer
diese, desto mehr lebt er, ist er.“

(Ernst von Feuchtersleben)

Dr. med. Robert G. Jackson

„Unser Irrtum liegt darin, dass wir glauben, wir seien Körper, die eine Seele beherbergen; das Umgekehrte ist der Fall: wir sind Seelen, welche die Macht haben, sich eigene Wohnstätten zu erbauen.“

(S. 13)



Verantwortung

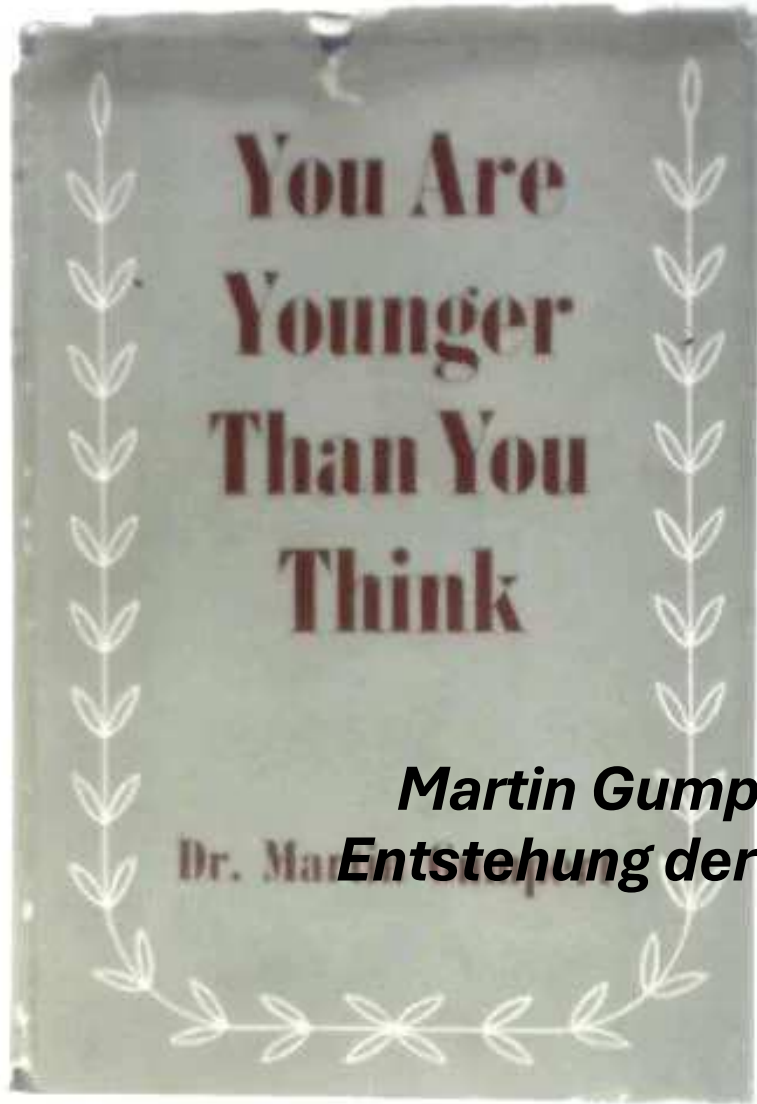
- „Das Lebensprinzip, der Lebensfunke in uns, unser wahres Selbst stammt aus der Unendlichkeit – aus Gott; und dieses wirkliche Selbst ist der Baumeister, der unsere Körper aus Erde aufbaut; wir sind der ewigen Quelle – Gott – verantwortlich für die Vollkommenheit oder Unvollkommenheit des Baues. Wir haben also dafür zu sorgen, dass der Bau in gutem Zustand erhalten bleibt und gegen vorzeitigen Verfall geschützt wird.“ (S. 17)

Ein Rezept für Longevity

- „Ich besitze ein Rezept für die Erlangung lebendiger Widerstandskraft, das die kritische Untersuchung nicht zu scheuen braucht. Ich kann es in drei Wörtern ausdrücken: ‚Folge der Natur!‘ Besser noch mit vier Wörtern: ‚Störe die Natur nicht!‘
- Es ist ein Rezept. ‚Störe den Gang der Natur nicht, vertritt er nicht den Weg.‘ Gleichzeitig aber ist es auch ein Gedanke. Überlege, was es bedeutet. Bedenke, was er alles in sich schließt. Außerhalb des geistigen Gebiets ist es das höchste den Menschen erreichbare Ideal.“ (S. 26-27)

Fazit

- „Nie mehr krank sein heißt zwar nicht, ewig leben, aber es heißt, sich immer wohlfühlen, solange man lebt, und es bedeutet, dass der Tod still und schmerzlos kommt, in hohem Alter, sanft und freundlich wie sein Bruder, der Schlaf. Es heißt auch, dass man viele und lange Jahre frei von geistigen oder körperlichen Unzulänglichkeiten und Beschwerden verbringen darf und bis ins hohe Alter mit der angesammelten Weisheit und dem erworbenen Scharfblick der Erfahrung der Menschheit dienen, die jüngeren Menschen inspirieren und leiten wird, für Familie, Freunde und Mitmenschen keine Last, sondern eine beständig wachsende Wohltat ist.“ (S. 283)

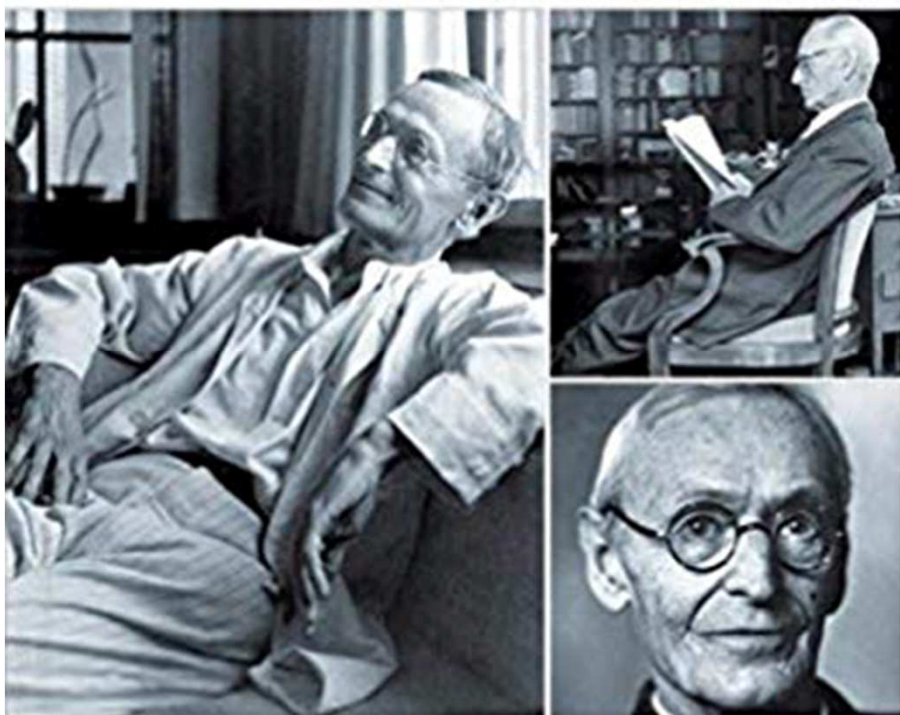


***Martin Gumpert: Die Geschichte über die
Entstehung der Erforschung der Langlebigkeit***



Hermann Hesse

Vom Wert des Alters



Mit Fotografien des Dichters

von Martin Hesse Suhrkamp

Hermann Hesse: Stufen

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.

Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!